Antrenamentul sportiv — știință ce aspiră la precizie și la eliminarea canoanelor

(Urmare din pag. 1)

ideile altora cu cele proprii, pentru a stabili un permanent dialog între idei și practică. Dorind să ofere tuturor tehnicienilor din țară cîteva elemente cardinale care definesc momentul prezent al antrenamentului sportiv, ziarul SPORTUL a organizat o masă rotundă, la care au participat specialiști cu notorietate în acest domeniu: conf. dr. EMIL GHIBU, conf. univ. MARIN BÎRJEGA, vicepreședinți ai C.N.E.F.S., conf. univ. GH. GHIȘOIU, conf. univ. ION KUNST GHERMĂNESCU, secretari ai C.N.E.F.S., conf. dr. NICU ALEXE, directorul Centrului de cercetări științifice pentru educație fizică și sport, conf. dr. MIRON GEORGESCU, prof. PETRE ZIMBRESTEANU, prof. ANGHEL VRABIE, prof. ILIE ISTRATE.

Dezbaterea a pornit de la întrebarea: CARE SÎNT TRĂSĂTURILE ACTUALE ALE METODICII ANTRENAMENTULUI SPORTIV? PE CE DIRECȚII PREVEDEȚI DEZVOLTAREA LUI VIITOARE?

EMIL GHIBU: Problematica propusă spre dezbatere de către ziarul Sportul ne pare extrem de importantă și oportună pentru specialiștii noștri, care au datoria să se apropie tot mai mult de esența metodicii antrenamentului sportiv.

Elementele de actualitate, precum și direcțiile de dezvoltare ale metodicii antrenamentului sportiv trebuie să orienteze în fiecare etapă activitatea practică. Voi enunța acele elemente care mi se par mai importante. **Primul constă în aceea că metodica actuală începe, din ce în ce mai mult, să lege antrenamentul de concurs, cele două părți constituind un tot unitar al pregătirii sportivului de performanță.** Cu alte cuvinte, antrenamentul și competiția se apropie tot mai mult, profilul primului fiind intens influențat de cerințele competiției. Metodica actuală și cercetarea științifică a diferitelor planuri: biologic, psihologic, sociologic, caută să lege aceste două aspecte nu numai teoretic, ci și practic. Cîteva dintre componentele importante ale pregătirii sportivului, volumul, intensitatea, complexitatea antrenamentului, ținînd tot mai mult seama de volumul, intensitatea și complexitatea competiției. De asemenea, competiția integrîndu-se în procesul general de pregătire este tot mai mult corelată cu volumul, intensitatea și complexitatea perioadei respective a antrenamentului.

În a doua linie menționăm că intensificarea pregătirii multilaterale a influențat pozitiv creșterea performanței, ducînd la îmbogățirea mijloacelor de pregătire fizică și tehnico-tactică, cu un număr considerabil de exerciții. **În momentul de față este necesar ca din multitudinea de mijloace existente să fie selecționate cele mai eficiente**; faptul nu trebuie înțeles ca o tendință la simplificarea antrenamentului, ci ca o expresie a evoluției spre raționalizare, esențializare, în căutarea unei eficacități sporite. Cred că antrenorii noștri trebuie să se orienteze acum spre selecționarea acelor exerciții de bază, cu cel mai mare randament din noianul existent. Timpul de antrenament este limitat și se cuvine din ce în ce mai bine folosit. **Realizarea optimă a sarcinilor antrenamentelor va fi obținută numai prin folosirea acelor exerciții strict corespunzătoare temelor și aspirațiilor.** Va trebui ca în fiecare probă de atletism, sau la jocurile sportive, de exemplu, specialiștii să elaboreze pentru toate procedeele tehnice de bază, exerciții complexe, legate direct de cerințele competiției.

Al treilea principiu de mare actualitate ar fi **atacarea simultană a factorilor antrenamentului în sensul de a se realiza proporția specifică fiecărei ramuri de sport**: în cadrul atacării simultane există etape în care unii dintre factori trec pe primul plan, dar, în proporții variabile, sînt vizați toți.

MARIN BÎRJEGA: Aș zice atacarea relativ simultană.

EMIL GHIBU: Relativ simultană cred că este termenul cel mai just.

Redacția: Considerați că au apărut elemente noi în știința antrenamentului, sau este vorba, mai degrabă, de principii cunoscute mai de mult, astăzi mai bine elucidate, interpretate și aplicate? Ideea apropierii antrenamentului de structura competiției este, de pildă, o idee enunțată de cîțiva ani. Dar, se pare că abia acum a primit un gir mai puternic în urma înțelegerii superioare a tuturor implicațiilor ei. Se poate spune că în știința antrenamentului sportiv s-a impus de curînd ceva inedit, necunoscut pînă acum 2—3 ani, sau trăsăturile lui actuale sînt constituite de principii cunoscute mai de mult, adîncite suplimentar, dezvoltate și corelate altfel decît înainte?

ANGHEL VRABIE: Nu cred să se poată afirma apariția recentă a unor idei care au răsturnat ceea ce se cunoștea și se aplica acum 2—3 ani în domeniul antrenamentului pentru performanță. Ar fi vorba mai mult de ameliorări, datorate în mare măsură noilor cuceriri ale științei.

Tendințele actuale ale antrenamentului sportiv mi se par a fi: realizarea măiestriei tehnico-tactice: respectul deosebit acordat volumului de antrenament (fără mare volum de muncă nu se mai poate ridica cîineva la cota performanțelor actuale); lucrul în echipă (antrenor și diverși specialiști), formație alcătuită și dotată astfel, încît se poate verifica și măsura lucrul și efectele lui, pe zile, săptămîni și etape.

Dr. MIRON GEORGESCU: Nici eu nu cred că lucrurile s-au schimbat brusc în ultimii ani în sfera concepției de pregătire a sportivilor. În prezent, asistăm **mai mult la o generalizare a ceea ce era considerat cu ani în urmă drept avansat în știința antrenamentului.** Înaintea Olimpiadei de la Tokio se punea pentru prima dată problema instaurării a două virfuri de formă sportivă. Au fost multe discuții, considerîndu-se drept greșeală metodică încercarea de a crea două vîrfuri de formă, în comparație cu opiniile clasice, care nu admit decît posibilitatea unui singur vîrf.

Au mai trecut cîțiva ani și ceea ce părea atunci în conflict cu canoanele și deci neavenit a fost recunoscut ca valabil devenind concepție curentă pentru mulți specialiști. Vreau să arăt că lucrurile merg în mod tradițional. Ceea ce este avansat, recunoscut, aplicat într-un cerc restrîns și întîmpinat cu opoziție la început, se generalizează ulterior.

În legătură cu prima întrebare cred că metodica antrenamentului a trecut prin etape istorice bine precizate. Depășirea unei etape printr-un salt, s-a realizat atunci cînd au fost obținute mari progrese științifice. La început, metodica antrenamen lui era integrală, individul se pregătea participînd la competiții. A urmat a doua etapă, marcată de începerea unei pregătiri speciale pentru factorul tehnic. Ea a dus la creșterea performanțelor. Ulterior a început să se afecteze timp și mijloace pentru pregătirea tactică, orientare urmată de un nou reviriment ș.a.m.d.

Generația noastră a cunoscut ultimul salt, cînd factorul prioritar al antrenamentului devenise pregătirea fizică. Eu consider că **saltul următor, trecerea într-o nouă etapă, va veni atunci cînd menținîndu-se toate achizițiile precedente se va acorda un mare respect pregătirii psihologice.** Cînd echipa de specialiști va stăpîni bine modalitățile de pregătire psihologică, tot așa cum sînt cunoscuți în prezent ceilalți trei factori, se va efectua un nou și mare pas înainte. Trebuie create mijloace speciale pentru pregătirea psihologică. În 1962, acest imperativ a fost refuzat principial. Greșeala ar trebui cît mai grabnic rectificată. Este cazul ca, prin toate mijloacele, să stimulăm cercetarea științifică în direcția pregătirii psihologice, deoarece ea va condiționa viitorul salt.

Al doilea element de stringentă actualitate îl reprezintă studiul perioadei de refacere post efort. În prezent, doar bazele generale ale procesului de refacere sînt cunoscute. Antrenamentul propriuzis a devenit un fenomen dirijat. În schimb, perioada de refacere este un fenomen încă spontan. El trebuie să fie elucidat și să ajungă tot atît de bine condus ca și procesul solicitării. Antrenorul care va reuși să stăpînească și să dirijeze această perioadă va ajunge în stare să dozeze efortul în mod obiectiv și real.

MASA ROTUNDĂ

Toate achizițiile care reprezintă un nou cîștig pentru organism se fixează după solicitare. Prin urmare, adevăratul cîștig nu îl obținem în timpul solicitării, al antrenamentului propriu-zis ci, ulterior, în cursul perioadei de refacere.

MARIN BÎRJEGA: Actualitatea antrenamentului sportiv e compusă după opinia mea din: cunoștințe mai vechi, utilizate astăzi la alte dimensiuni; mărirea gradului general de dificultate a antrenamentului; o nouă relație între tehnică, măiestrie și calități fizice. Cred că pe viitor se va înclina și mai mult în favoarea calităților fizice. Fără să neglijăm tehnica, tactica, măiestria, problema educării și dezvoltării calităților fizice va fi tot mai respectată.

MIRON GEORGESCU: Să precizăm că problema măiestriei tehnice este secundară. Orice sportiv de elită se presupune că are deprinderi tehnice bune și consolidate. Dar, dintre ei mari performanțe nu vor obține decît cei ce vor beneficia de o pregătire fizică excepțională. Pentru începători și tineri ponderea va fi inversă. Ei sînt obligați să lucreze mult, volumul afectat tehnicii va fi mai mare decît în cazul seniorilor, vîrsta lor fiind optimă pentru acumularea rafinamentelor tehnico-tactice.

MARIN BÎRJEGA: Menționez ca avînd, de asemenea, deplină actualitate: pregătirea psihologică și educativă (necesită pondere tot mai mare), efectuate la alți parametri și în alte forme. N-am muncit rău nici înainte, am știut ceva, însă acum știm mai mult. Lucrăm relativ bine, dar nu reușim să ne depășim.

ANGHEL VRABIE: Din cele ce am văzut la olimpiadă și la loturile noastre naționale apreciez că măiestria tehnico-tactică va avea, totuși, în viitorul apropiat însemnătate mare.

EMIL GHIBU: Poate vreți să spuneți că nu măiestria tehnică va avea însemnătate, căci ea are și acum, ci niște eventuale revoluții în problemele tehnico-tactice?

ANGHEL VRABIE: **În prezent**, pregătirea fizică a primilor trei clasați la orice campionat mondial este aproximativ egală. După părerea mea la pregătirea fizică egală cîștigă cel care deține un procedeu tehnic mai bun, sau echipa cu tehnică superioară.

NICU ALEXE: Din factorii care compun antrenamentul reținem cîțiva pe care i-aș numi esențiali și de stringentă actualitate. Mai întîi selecția. Sportul este, prin excelență, un domeniu competitiv dus la extrem, în care selecția trebuie să fie riguroasă. Mă voi opri și asupra dinamicii efortului. Ea nu mi se pare, deocamdată, într-o relație direct proporțională cu posibilitățile individului. **Aspirăm spre o dinamică a efortului sincronă cu potențialul individului selecționat, capabilă să creeze acestuia o stare de adaptare superioară, care să conducă la eficiență. Adaptarea nu o pot despărți de ideea supercompensației.** De la o generație de sportivi la alta au apărut noi dozări dovedindu-se că organismul suportă adaptări și supercompensații mereu mai mari.

În sfîrșit, alt indicator al antrenamentului modern este cel relatat de dr. Miron Georgescu: refacerea. Din interrelația optimă a aspectelor citate apare momentul de vîrf ale manifestării sportivilor, concretizat în performanță (forma sportivă). **Antrenamentul va trebui astfel structurat încît să economisească timpul sportivului, energia lui fizică și nervoasă.**

Aș mai adăuga un element care va constitui un motiv de progres: **participarea nemijlocită a sportivului la structurarea antrenamentului, datorită cunoștințelor sale avansate, consecutivă intelectualizării, precum și a unei răspunderi sporite.**

GH. ZIMBRESTEANU: Girul actualității în materie de antrenament sportiv este conferit, după opinia mea, **de perfecționarea procesului de evoluție biologică a campionilor,** datorită ajutorului substanțial primit din partea științelor de frontieră, precum și a științelor pedagogice, avînd caracter mai subiectiv, dar care au început să respecte particularitățile individului.

Notabilă se pare, de asemenea, și **importanța mediului sau climatului emoțional în care se desfășoară efortul fizic.** Acest aspect a început să fie mai bine rezolvat la noi, de cînd antrenorii și sportivii lucrează tot mai mult în strînsă colaborare. Există, acum, o comunitate de păreri în privința căilor spre marea performanță între antrenori și sportivi.

De extremă actualitate rămîne și volumul mare de lucru. În această direcție remarc că performerii de elită utilizează un volum mare de lucru, ca mijloc de finisare a tehnicii. Ei au ajuns să lucreze enorm nu atît pentru tehnică în general, ci pentru mici fragmente de procedee. **Concepția actuală de antrenament este profund influențată și de obsesia rezultatelor, de atitudinea crispată în care se așteaptă victoria, golul, succesul în competiție.**

ION KUNST GHERMĂNESCU: În etapa actuală practicienii noștri au ajuns să înțeleagă bine factorii antrenamentului în unitatea lor, în interdependența lor. Și eu repet ideea doctorului Miron Georgescu conform căreia viitorul salt calitativ va depinde de tratarea factorului psihologic. Factorul psihic este prezent în **fiecare moment al practicării unui** sport și mai ales în timpul competiției. În evoluția antrenamentului sportiv s-au făcut mari progrese pe seama volumului. S-a **lucrat tot mai mult, dar nu se va putea merge pînă la limita absolută în această direcție** (24 ore de antrenament din 24). Trebuie găsite alte căi de progres. Cea mai **probabilă și mai dătătoare de speranță mi se pare a fi sporirea exactității procesului de antrenament.** Pe viitor, toate științele ajutătoare: fiziologia sportivă, igiena, biomecanica, pedagogia sportivă etc., vor trebui să-și concentreze eforturile spre elucidarea acestui aspect. Despre mine se spune că sînt un antrenor bun, dar, dacă m-ar fi întrebat cineva acum cîtva timp, să-i spun exact de ce am ales cutare exercițiu și nu altul n-aș fi știut să-i motivez decît cu oarecare aproximație. Trebuie depășită această fază cît mai repede. O nouă calitate a antrenamentului nu vom atinge decît prin sporirea exactității sale.

RED.: Cu o sinceritate demnă de laudă s-a recunoscut aici ceea ce se știe, precum și ceea ce nu se cunoaște încă de către un bun specialist în problemele antrenamentului. Se observă că multe aspecte sînt doar parțial elucidate, că numeroase opțiuni pentru metode, mijloace, sau dozări se fac după criterii subiective. În această profesie continuă să joace un mare rol intuiția și flerul antrenorului. Faptul probează că sîntem încă departe de etapa antrenamentelor optime, cînd problemele volumului, intensității, corelației dintre factori, corespondenței dintre dinamica efortului și particularitățile individului vor primi soluția exactă. Considerați că se va ajunge cîndva în stadiul unei eventuale matematizări a datelor antrenamentului? În ce ramuri sportive este mai previzibilă această evoluție? Tendința reală spre sporirea exactității antrenamentului va face inutile flerul și intuiția antrenorului?

ION KUNST GHERMĂNESCU: La unele sporturi mașina electronică va putea să înlocuiască cîndva pe pedagog (aruncarea greutății, ridicarea halterelor etc.). **La jocurile sportive, însă, unde programul de pregătire trebuie să țină cont de caracteristici mult mai numeroase, procesul de antrenament nu va fi posibil de rezolvat numai cu ajutorul mașinilor de calcul.** În cazul lor, oamenii vor deține întotdeauna un rol precumpănitor. Prin cunoștințele, flerul și viziunea sa despre jocul respectiv, antrenorul va programa într-un anumit fel mașina electronică, fapt ce va exclude pregătirea uniformă a două echipe.

EMIL GHIBU: Să nu uităm că antrenamentul este un proces instructiv-educativ. Să nu uităm că trebuie dezvoltate sportivului și calități psihice, morale și de voință. Aceste imperative vor putea fi anevoie soluționate cu sprijinul mașinilor electronice.

RED.: Este momentul să clarificăm și următorul aspect. C.N.E.F.S.-ul și colegiile de antrenori se manifestă și ca organe de control. După ce criterii se apreciază dacă un antrenor lucrează corect sau nu, dacă și-a reînnoit la timp fondul de cunoștințe, sau lucrează după precepte perimate? Sînt mai bine cotați cei ce aplică coeficientul personalității lor unor principii general valabile, **sau spiritele ortodoxe care respectă ad-literam dispozițiile venite de la centru?**

ION KUNST GHERMĂNESCU: Eu apreciez un antrenor după rezultatele sportive pe care le obține. Este o strînsă legătură între performanță și calitatea muncii (vorbesc de rezultatele din competițiile naționale sau internaționale). **Legile antrenamentului sportiv trebuie respectate.** N-am văzut (la noi) antrenori care să lucreze original, cu randament și în același timp total rupți de preceptele metodice.

RED.: Există în lume mari antrenori care nu admit nici o imixtiune și nu primesc pe nimeni la antrenamentele lor. Cum îi taxați?

ION KUNST GHERMĂNESCU: Drept oameni bizari. Cînd am fost la un curs internațional de antrenori la Madlingen am prezentat niște planuri de antrenament. Colegii mei din alte țări au început să le copieze, apoi m-au întrebat cum de m-am hotărît să le fac publice. Le-am răspuns că nu le va fi de nici un folos, deoarece au fost elaborate numai pentru o anume echipă și situație. Nu există secrete. Există numai personalitatea antrenorului.

NICU ALEXE: Ideea programării antrenamentului trebuie privită cu seriozitate. Ea va avea perspective în domeniul nostru.

ILIE ISTRATE: Trebuie luptat pentru obiectivizarea mijloacelor de măsurare a efectelor diferitelor metode și mijloace utilizate în antrenament. În pregătirea sportivilor planul biologic este, deocamdată, mai bine investigat decît cel pedagogic. Devine necesar să fie amendat decalajul.

Nu cred că se va mai miza pe mărirea volumului. Sîntem într-o etapă cînd se cuvine eliminat tot ce s-a dovedit a fi inutil, sau aproximativ, trebuie reținute numai mijloacele și exercițiile de maximă eficiență. Scientifizarea antrenamentului este o realitate care se va impune, însă, rolul antrenorului nu va ajunge niciodată insignifiant.

GH. GHIȘOIU: După mine, prima trăsătură de mare actualitate ar fi precizarea dominantelor individuale ale fiecărui sportiv. La valori egale ele devin determinentul intîietății. Precizarea dominantelor individuale pe care trebuie mizat pentru maximum de randament, mi se pare o atitudine de mare perspectivă. **Aș sublinia, de asemenea, necesitatea unei activități creatoare permanente din partea antrenorilor, precum și aplicarea tuturor noutăților promovate de către alții.**

ANGHEL VRABIE: Se observă în știința antrenamentului tendința salutară de trecere treptată de la dirijarea efortului la dirijarea efectului antrenamentului.

ION KUNST GHERMĂNESCU: O completare: pentru viitor va trebui să ajungem extrem de buni cunoscători ai proceselor de refacere, în funcție de necesitățile antrenamentului. Într-un ciclu de pregătire săptămînal, ajuns la 10—12 lecții de antrenament, recuperarea nu va putea fi totală, dar va trebui realizată cît mai aproape de optimum. La fel și în timpul competițiilor de lungă durată cu întreceri spațiate de scurte intervale (serii și finală, reprizapauză-repriză, partide în zile consecutive etc.).

RED.: Considerați oportună introducerea printre aspectele de mare actualitate ale științei antrenamentului și a problemei uzurii biologice a sportivului, tocmai pentru a fi puse la punct mijloacele de depistare și de combatere a ei?

EMIL GHIBU: Ne punem mereu problema uzurii biologice și încercăm să luăm măsuri. Cum? Solicitînd tot mai intens medicina sportivă la supravegherea sportivilor de performanță, nu numai pentru a ajuta conceperea și desfășurarea antrenamentului, ci și pentru păstrarea și fortificarea sănătății sportivilor.

RED: Antrenamentul modern înfruntă de ideea competivității urmărește uneori din păcate în primul rînd obținerea de performanțe, iar, numai în al doilea rînd, păstrarea sănătății. Uzura biologică la care ne referim nu este echivalentă cu pierderea sănătății, ci ar putea apare datorită prețului biologic plătit cu ocazia eforturilor intense, prelungite și repetate. De aceea, un sportiv ar putea fi sănătos din punct de vedere clinic, dar uzat din punct de vedere biologic la 22—25 de ani.

EMIL GHIBU: Problema mi se pare reală și cred că se va pune tot mai acut pe viitor. De aceea, vor trebui luate măsuri de toate nuanțele. În prezent, noi ne situăm pe poziția de a nu cere unui sportiv o mare performanță cu prețul uzurii biologice. Ne interesează ca sportiv și ca om să aibă o longevitate tot mai mare.

Dr. MIRON GEORGESCU: Marea performanță trebuie făcută nu în dauna societății. Performanțele sînt atît de mari încît impun solicitări impresionante organismului. În practică, noi cunoaștem încă puțin efectul solicitărilor. De multe ori obținerea performanței devine concomitentă cu uzura organismului. Într-un viitor apropiat, cînd meseria antrenamentului va fi mult mai bine practicată, acest virtual neajuns va fi posibil exclus.

RED.: Noi am sugerat această eventualitate ca pe un subtext al efectelor antrenamentului, ca pe o problemă a sportului mondial. O dată ce se recunoaște că în concepția generală despre antrenament există încă atîtea zone albe și că din punct de vedere al controlului medical nu s-a ajuns la nivel celular, ci doar neurovegetativ (deci s-a pătruns încă destul de puțin), atunci de ce să nu fie admisă ipoteza că la nivelul intimității biologice pot apare procese de uzură?

Dr. MIRON GEORGESCU: Nu trebuie să negăm acest fenomen din punct de vedere teoretic. Practic, întîlnim în realitate aspecte care îl exprimă.

RED.: Poate s-ar dovedi interesant un studiu realizat de către una sau mai multe instituții medicale în cadrul căruia ar fi controlați un mare număr de sportivi de performanță, ieșiți din activitate de mulți ani. Investigațiile funcționale, endocrine, radiologice, neuropsihice etc., ar putea contribui din plin la validarea sau infirmarea ipotezei de mai sus.

Dr. MIRON GEORGESCU: Cred că ar fi util.

ION KUNST GHERMĂNESCU: Una din caracteristicile școlii sportive românești este planificarea antrenamentului, domeniu în care am făcut progrese foarte mari. După campionatul mondial din 1961 echipa națională a României a folosit anul următor pentru odihnă, pentru refacere. Apoi, s-a antrenat în 1962—1963 și 1963—1964. După un program de antrenament de doi ani de zile, handbaliștii au cîștigat din nou campionatul mondial și iarăși, anul următor, au fost lăsați să se relaxeze. Avem, deci, experiența necesară evitării proceselor de uzură.

Realizată de:
Romulus BALABAN

EXPERIMENTULUI DINAMOVIST I SE POT ADUCE ÎMBUNĂTĂȚIRI

A trecut aproape un an de la nașterea experimentului dinamovist, acțiune cu caracter inovator (în comparație cu vechile metode conservatoare) pentru natația românească. Un tînăr antrenor, Cristian Vlăduță, mai puțin experimentat, dar cu o putere de muncă și ambiție remarcabile, și-a grupat speranțele lotului de copii, pe care-l pregătește de cîțiva ani, oferindu-le posibilitatea de a face două antrenamente zilnice. La bazele ideii sale au stat învățăminte culese personal din experiența școlilor de înot din R. D. Germană, și acestea le-a aplicat la condițiile pe care clubul Dinamo și federația de specialitate, direct interesate în această acțiune, i le-au pus la dispoziție.

Cu ce rezultate s-a soldat această experiență, la capătul primului an? Pentru majoritatea tinerilor ce alcătuiesc grupa respectivă, sezonul competițional s-a încheiat, astfel că la ora actuală putem face un prim bilanț.

Din cei 14 componenți ai lotului, 11 au realizat cifre superioare celor din anul trecut. Progresul, fără a fi de natură spectaculoasă, este, fără îndoială, evident. În apreciabil crescendo, de la probele de craul, trecînd pe la delfin și spate, pînă la cele de mixt, Liviu Copceălău (15 ani) a reușit să intre în trei finale ale „europenelor" de juniori, și chiar dacă timpii săi de la Viena nu au fost cei mai buni, meritele sînt de netăgăduit. Alături de el, Liliana Dan (13 ani) și Anca Mihăescu (14 ani) s-au remarcat puternic, fiind selecționate în echipa reprezentativă pentru Balcaniadă. Cu noi recorduri personale și-au însoțit evoluțiile din acest an și Adrian Spinea, Teodor Nuțeanu, Teodor Nicolae, Adriana Pupăzan și micuțele Eugenia Cristescu, Silvia Ivescu, Dana Pop și Elena Ivescu, ultima obținînd — cu 10:53,8 la 800 m liber — norma de maestră a sportului la numai 12 ani. Ceilalți trei componenți ai grupului, Gabriel Popovici (care are totuși scuza de a fi fost bolnav în toiul sezonului), Angela Anton și Liliana Burlacu au rămas pe vechile poziții, zecimile cîștigate fiind cu totul neînsemnate.

Ce concluzii ne oferă, la capătul unui sezon întreg, acțiunea clubului bucureștean?

Primul lucru care trebuie menționat se referă la o reușită incontestabilă. Antrenorul Cr. Vlăduță a știut să planifice pregătirea elevilor săi de o asemenea manieră, încît aceștia și-au putut realiza cele mai bune „cronometre" la campionatele naționale ale copiilor. Creșterea rezultatelor, chiar dacă nu a avut ritmul preconizat, este totuși, reală. Iată numai două din motivele care pretind ca experimentul să fie continuat.

Metodele folosite de antrenor nu ne-au convins însă pe deplin, mai ales că cei mai mulți dintre tinerii dinamoviști și-au pierdut destul de repede forma sportivă, nereușind măcar să repete performanțele o dată obținute. Or, să muncești un an întreg, cu două antrenamente zilnice, pentru a străluci la un singur concurs ni se pare insuficient.

Nu trebuie omis faptul că media de vîrstă a grupului prof. Cr. Vlăduță este doar de 13,4 ani, și că cei mai mulți sînt încă departe de a se considera în plenitudinea forțelor. Iată de ce considerăm că talentatul tehnician bucureștean ar trebui să-și revizuiască puțin optica privind activitatea întregului lot, să observe bine că în tehnica unora dintre elevii săi se impun serioase îmbunătățiri și că o dată ajunși la vîrsta junioratului, tinerii dinamoviști nu se mai încadrează în ritmul normal de creștere a rezultatelor. Pentru a nu avea surprize neplăcute mai tîrziu...

Ad. VASILIU

Etapa a X-a a campionatului național de polo

Campionatul național de polo se reia mîine cu partidele: Voința Cluj — Progresul, C.S.M. Metalul roșu Cluj — Dinamo, Crișul — Rapid, I.E.F.S. — Politehnica Cluj (ștrandul Tineretului, de la ora 11) și Steaua — Vagonul Arad (ștrandul Tineretului, de la ora 12). Cele 10 echipe vor porni de la următoarea situație în clasament:

1.	Dinamo Buc.	9	9	0	0	86—26	18
2.	Steaua Buc.	9	8	0	1	69—25	16
3.	Rapid Buc.	9	7	0	2	58—22	14
4.	Voința Cluj	9	5	0	4	52—54	10
5.	Progr. Buc.	9	4	0	5	35—45	8
6.	Vagonul Arad	9	3	0	6	35—44	6
7.	Crișul Oradea	9	3	0	6	31—65	6
8.	Polit. Cluj	9	2	1	6	36—67	5
9.	CSM Met. roșu	9	2	0	7	38—65	4
10.	I.E.F.S.	9	1	1	7	35—62	3

● S-a încheiat campionatul diviziei B. Pe primul loc s-a clasat **Olimpia Oradea** 15 p (62—30), urmată de: 2. Mureșul Tg. Mureș 11 p (39—29), 3. Ind. linei Timiș. 7 p (55—45), 4. Timișul Lugoj 5 p (30—36) și 5. Dunărea Galați 2 p (25—71).

C. E. DE JUNIORI

(Urmare din pag. 1)

trebui să fie severă. Din fericire, cîțiva dintre pugiliștii de real talent (cum sînt A. Moraru, S. Mihalcea, C. Hoduț, Gh. și Fl. Ștefan, V. Lehăduș) se vor încadra în vîrsta junioratului și anul viitor, așa că prezența lor pe ringul din Ungaria este aproape sigură. Bineînțeles, definitivarea echipei se va face după campionatele naționale de juniori. Pînă atunci, federația va trebui să alcătuiască planul general de pregătire, și pe etape. De mare importanță va fi asigurarea calendarului competițional cu meciuri de verificare, interne și internaționale, care să-i mențină pe boxerii susceptibili de selecție într-o formă sportivă constantă. Pînă la sfîrșitul acestui an este prevăzută dubla confruntare cu națională R. D. Germane, ceea ce, să recunoaștem, nu va putea duce la cunoașterea temeinică a unor viitori adversari. Ar fi deci de dorit ca în 1970, pugiliștii noștri juniori să aibă mai dese contacte cu sportivi de peste hotare, atît la nivel de echipă reprezentativă, cît și de club.

Începe întrecerea în divizia secundă

Start în divizia B! Sfîrșitul acestei săptămîni cuprinde în programul competițional primele meciuri ale „secundelor", în rîndurile cărora figurează și numeroase formații din Capitală. Seria I (zona București) cuprinde echipele **Constructorul, Gloria** (foste divizionare A), **Rapid, Aeronautica, Combinata Arhitectura — I.E.F.S.** (n.n. oare nu i se poate da și ei nu nume mai acătării?), **Sportul Studențesc** (combinata **Construcții Politehnica**), **Olimpia, S.N. Oltenița, C.F.R. Ploiești** și **Foresta C.I.L. Pitești.**

Așteptăm, în acest an, mai multe lucruri bune de la divizia secundă, cu atît mai mult cu cît fuziunile amintite au întărit sensibil unele formații studențești. **Succes diviziei B!**

Se reia campionatul diviziei A

După o întrerupere de trei luni, mîine se reia campionatul republican de lupte pe echipe, divizia A, ediția 1969, la greco-romane și libere. Lidera campionatului de greco-romane, **Dinamo București**, va primi la Craiova replica a două formații fruntașe, **Steagul roșu Brașov** și **Electroputere** din localitate. Fruntașa competiției de libere, **Steaua**, are, după calculele hîrtiei, o misiune mai ușoară la Satu Mare, unde se va întrece cu echipe mai modeste, **Mureșul Tg. Mureș** și **Olimpia Satu Mare.**

Iată restul meciurilor etapei de mîine: **GRECO-ROMANE — la LUGOJ: Dunărea Galați, Metalul București și A.S.M.T. Lugoj; la REȘIȚA: Rapid București, C.F.R. Timișoara și C.S.M. Reșița; la BUCUREȘTI** (sala Steaua, de la ora 10): **Pescărușul Tulcea, Progresul București și Steaua. LIBERE — la GALAȚI: Metalul Tîrgoviște, Dinamo București și Dunărea Galați; la CLUJ: Progresul Brăila, Rapid București și C.S.M. Cluj: la BUCUREȘTI** (sala Progresul, de la ora 10): **A.S.M.T. Lugoj, Steagul roșu Brașov și Progresul.**

★

În cadrul campionatului de calificare are loc azi, la Oradea, un meci restanță dintre Crișul Oradea și Nicolina Iași (libere), iar mîine, o reuniune de trei meciuri, la Constanța (greco-romane) dintre Marina Mangalia, Iprofil Rădăuți, A.S.A. Bacău și Energia Constanța.

„CU CE ȘANSE CREDEȚI CĂ VEȚI CONCURA"

IONEL DRĂMBĂ

(Urmare din pag. 1)

— Da, dacă vă gîndiți că va trebui să-mi apăr titlul olimpic... Toți adversarii mă vor trata, desigur, cu maximum de atenție.

— Apropo: credeți că la Havana există perspectiva unei surprize?

— Adică?

— De pildă, ca pentru titlu să concureze floretiști mai puțin cunoscuți pe plan mondial...

— Nu. După mine, principalii candidați rămîn francezii Magnan și Revenu, sovieticii Stankovici și Putiatin, polonezii Wojda și Kojejowski...

— ...și românul Ionel Drîmbă!

— Să sperăm!

— Și la echipe?

— În ciuda faptului că nu beneficiem de aportul lui Sică Mureșanu, vom face totul pentru a ne păstra titlul de campioană mondială cucerit la Montreal. Adversară principală — ca și atunci — echipa U.R.S.S.

(Urmare din pag. 1)

OLGA SZABO

— De ce?

— Fiindcă va interveni handicapul creat de diferența de fus orar. Mai bine de 7 ore față de Europa. Apoi, țineți seama și de temperatura la care vor avea loc asalturile!?

— La propriu, sau la... figurat?

— În ambele cazuri!

— Mulți specialiști apreciază că veți fi, și de data aceasta una dintre aspirantele la titlu...

— Sincer vorbind, mă simt în formă. Totuși, drumul spre titlu mi se pare tot mai lung, de la an la an. Șansele cele mai mari le păstrează floretistele sub 30 de ani...

— În acest caz?

— ...sovietica Novikova, italianca Lorenzone și... Ileana Drîmbă. Eu voi căuta să intru în turneul final și s-o ajut pe Ileana cît mai mult!

— Medalia de bronz cucerită la mondiale cu echipa va putea fi păstrată?

— Dispunem de un 4 omogen și tenace. De aceea este posibil să ne întoarcem în țară cu argint sau chiar cu aur...

(Urmare din pag. 1)

IOSIF SEPEȘIU

— Cît de greu pot cîntări cele trei handicapuri la un loc?

— Dacă m-aș referi numai la adversarii de pe continent cu care ne-am întîlnit regulat în ultimii ani, ar însemna că unul dintre noi ar putea intra în primii 10—12.

— Ar fi un rezultat bun...

— Da, ținînd seama că la spadă se înscriu cei mai mulți scrimeri, în medie peste 250.

— Cu ce șanse veți concura la echipe?

— Eu văd posibil să ne clasăm pe un loc 5, mai ales că nu este certă participarea reprezentativei Republicii Federale a Germaniei.

(Urmare din pag. 1)

OCT. VINTILĂ

AL TĂRII NOASTRE SE ȘI AFLĂ LA HAVANA PENTRU A EFECTUA PRIMELE ANTRENAMENTE DE ACOMODARE precum și pentru o scurtă perioadă de pregătire în comun cu trăgătorii cubanezi.

Au făcut deplasarea ILEANA DRÎMBĂ, OLGA SZABO, ANA ENE, MARIA VICOL, SUZANA ARDELEANU, IONEL DRÎMBĂ, MIHAI ȚIU, ȘTEFAN ARDELEANU, IULIU FALB, ȘTEFAN HAUKLER, IOSIF SEPEȘIU, ANTON PONGRAȚ, NICOLAE MARINESCU, ALEXANDRU ISTRATE, ȘTEFAN MOLDANSCHI, OCTAVIAN VINTILĂ, DAN IRIMICIUC, HARITON BĂDESCU, CONSTANTIN NICOLAE și ALEXANDRU NILCĂ.

Unde mergem

AZI

RUGBY:
Teren Tineretului IV, la ora 16: Combinata Arhitectura — I.C.F. — Sportul studențesc), (Combinata Politehnica — Construcții), contînd pentru prima etapă a diviziei B (seria I).
ATLETISM: Ora 15, Stadionul Tineretului: „Cupa Energia"
TIR: Poligonul Tunari, de la ora 9, campionatele naționale (întreceri la talere, pistol standard, armă sport, pușcă cu aer comprimat).
BASCHET: Teren Floreasca: ora 16.30, Academia Militară („Cupa României" masculin); Voința — I.E.F.S. I („Cupa României" masculin); Progresul — Politehnica București („Cupa României" masculin).

MÎINE

RUGBY:
Teren Grivița Roșie (Parcul Copilului), de la ora 9: Rapid — Aeronautica (**divizia B, seria I**); **Grivița Roșie — C.S.M. Sibiu** (divizia A); **teren Constructorul**, la ora 9,30: Constructorul — Gloria (divizia B, seria I); **teren Progresul**, la ora 10: Progresul — Farul Constanța (**divizia A**); **teren Olimpia**, la ora 11: Olimpia — S. N. Oltenița (**divizia B, seria I**); **teren Vulcan**, la ora 16: Vulcan — Politehnica Iași (**divizia A**).
ATLETISM: ora 9, Stadionul Tineretului: „Cupa Energia".
HANDBAL: ora 10. Teren Giulești: Rapid — Progresul (f) A; ora 16,45 teren Tineretului: Universitatea București — Confecția (f) A: Teren Voința, ora 11,30: Voința Buc. — Voința Rădăuți (f) B.
TIR: Poligonul Tunari, de la ora 9, campionatele naționale (întreceri la talere, pistol calibru mare, pistol sport, pușcă cu aer comprimat).
LUPTE: Campionatul diviziei A — etapa I din retur. Sala Steaua (cal. Plevnei) de la ora 10,